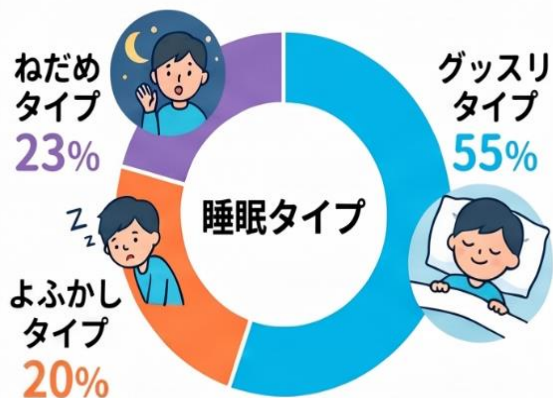


夏休みを元気に過ごそう！生活リズムとメディアのチェック表

猿沢小学校 保健室「ほけんだより」より。児童の睡眠、メディア使用、生活習慣の現状と健康な夏休みのための改善策。



睡眠パターンの現状とアドバイス



半数以上の児童が良いリズムで寝られています
が、約半数は改善の余地があります。

アドバイス



「ねだめ」と「よふかし」に注意

休日も平日と同じ時間に起きることで、
体内時計の狂いを防ぐことができます。



寝る30分前はメディアをオフ

寝る直前のゲームやYouTubeは脳を活性化
させるため、控えてのんびり過ごしましょう。



メディア時間と生活習慣のチャレンジ

メディア時間と生活習慣のチャレンジ

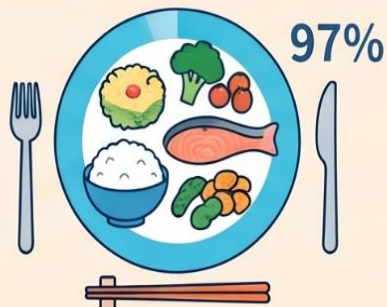


平均1～2時間

学年が上がるほどメディア時間が増加。

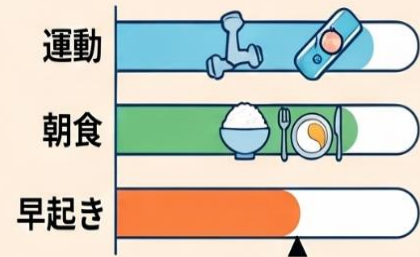
土日に8～10時間使用するケースも見られます。

生活習慣



朝食摂取率は97%と高水準

ほとんどの人が食べていますが、主食とおかずを揃えることが次のステップです。



61%が「よくできた」

「早起き」が最大の課題

運動や朝食に比べ、早起きが「よくできた」人はぐぐめの傾向です。